

MONTAG		
09.00	Pilates	
09.00	Aqua Elizabeth	≈
10.00	Faszientraining	
10.00	Aqua Elizabeth	≈
11.00	fle-xx WS Maria	
11.00	Aqua Elizabeth	≈
13.00	Aqua Piet	≈
16.00	Hatha Yoga 90 Min Xiaoli	2
16.00	Aqua Stefanie	≈
17.30	fle-xx WS Sylvia	
17.30	Bodyforming Katja	2
18.00	Aqua Sophia	≈
18.30	BodyPump Lilli	LM
18.45	Indoor Cycling*	2
19.45	Core 30 Min Sophia	

DIENSTAG		
09.30	fle-xx WS Piet	
09.30	Hatha Yoga 90 Min Sima	2
10.00	Aqua Katrin	≈
10.30	Pilates 45 Min Jenny	LM
11.00	Aqua Christine	≈
14.00	Aqua Tatjana	≈
17.00	Aqua Tatjana	≈
17.30	fle-xx WS 30 Min Irene	
17.30	deepWork Yvonne	2
18.00	BodyPump Irene	LM
18.00	Aqua Rotationsteam	≈
18.30	bodyArt Yvonne	2
19.00	Aqua Michaela/ Rebecca	≈
19.15	Pilates Hanadi	

MITTWOCH		
08.00	Vinyasa Yoga Tanja	2
09.00	BodyPump 45 Min Jenny	LM
09.00	Pilates Anastasia	2
10.00	Core 30 Min Marina	
10.00	Dance Anastasia	2
10.00	Aqua Christine	≈
10.30	fle-xx WS Marina	
11.00	Aqua Christine	≈
17.00	Aqua Irina	≈
17.30	Indoor Cycling*	2
17.45	BodyPump Sylvia	LM
18.00	Aqua Irina	≈
18.45	Hatha Yoga 90 Min Sima	2
19.00	Dance Alex	
20.00	fle-xx WS Sylvia	
20.15	Meditation Rotationsteam	2

DONNERSTAG		
09.00	Bodyforming Katrin	
09.00	Aqua Marilyn	≈
10.00	fle-xx WS Katrin	
10.00	Aqua Marilyn	≈
11.00	Aqua Marilyn	≈
17.00	Pilates 45 Min Jenny	LM 2
17.15	BodyPump Susana	LM
17.45	BodyBalance 30 Min Lena	LM 2
18.00	Aqua Susanne	≈
18.30	Dance Michaela	
18.45	Indoor Cycling*	2
19.00	Aqua Susanne	≈
19.30	World Jumping Tani	

FREITAG		
09.00	Dance Christine	
09.30	fle-xx WS Traude	2
10.00	BodyBalance Susana	LM
10.15	Aqua Désirée	≈
10.30	Eutonie Traude	2
11.15	Aqua Désirée	≈
15.30	Aqua Marilyn	≈
16.30	Bodyforming Janine/ Marina	
16.30	fle-xx WS Tanja	2
16.30	Aqua Marilyn	≈
17.30	World Jumping Heidi	
17.30	deepWork Yvonne	2
17.30	Aqua Christine	≈
18.30	bodyArt Yvonne	2

SAMSTAG		
09.00	Dance Michaela	
09.30	Indoor Cycling* 45 Min Rotationsteam	2
09.30	Aqua Rotationsteam	≈
10.30	Bodyforming Rotationsteam	
10.30	fle-xx WS Christine	2
10.30	Aqua Rotationsteam	≈
11.30	Pilates Rotationsteam	
15.30	Hatha Yoga 75 Min Xiaoli	2
16.00	Aqua Marilyn	≈
17.00	Meditation Xiaoli	2
17.00	Aqua Marilyn	≈

SONNTAG		
09.30	Pilates Helga	
09.30	Aqua Elizabeth	≈
10.30	Faszientraining Helga	2
10.30	Aqua Elizabeth	≈
11.00	BodyPump Stefan	LM
11.30	fle-xx WS Nicole	2
11.30	Aqua Elizabeth	≈
16.30	Hatha Yoga 90 Min Rotationsteam	

- Figur & Kräftigung
- Rücken & Gesundheit / Yoga
- Cardio
- Aqua (45 Minuten)

*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte melde dich persönlich an der Rezeption an.

LM LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

